**Авторы: Мишина Лилия Юрьевна, педагог-психолог;**

**Нестерова Владилена Александровна, учитель-дефектолог;**

**Судницына Наталья Владимировна, учитель-дефектолог МБДОУ «Детский сад №123», г. Рязань**

**Современные ресурсы сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья**

Психологическое здоровье педагога в современной науке рассматривается как совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации (по И.В. Дубровиной).

В работе педагогов, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья, существует ряд стрессовых факторов, которые способствуют психологическому выгоранию: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокий уровень ответственности за качество своей работы, трудности в установлении эмоционального контакта, особенно с детьми с расстройством аутистического спектра.

У педагогов часто наблюдаются следующие симптомы психологического выгорания: усталость, нежелание работать, истощение, недовольство собой, нарушение сна, тревожность, низкая самооценка, соматические заболевания, снижение эмпатии, деперсонализация (разделение себя и своей профессиональной общности).

Для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогам необходима психолого-педагогическая помощь, которая даст возможность найти внутренний ресурс, который позволит быть гармоничным как в личной, так и в профессиональной жизни. Это могут быть, например, метафорические ассоциативные карты и хореографическая терапия.

В работе с педагогами используются метафорические ассоциативные карты. История использования разнообразных комплектов карт в психологии насчитывает уже не один десяток лет. Они создаются в тесном контакте психологов и художников и широко используются в рамках позитивной психологии. Картинки набора карт «Она» автора К. Крюгер решены в позитивном ключе, чтобы вызывать положительные эмоции и интерес. Метафорические карты – это инструмент работы, который может быть использован педагогом-психологом, исходя из его профессиональных предпочтений. В работе с картами используется механизм проекции.

Карты используются в работе с педагогами для:

- управления стрессом;

- развития творческого потенциала и поиска внутреннего ресурса;

- создания положительной (безопасной) обстановки, в которой осуществляется коммуникация;

- развития интереса к самопознанию и саморазвитию педагогов;

- развития творческих способностей;

- содействия личностному росту педагогов;

- преодоления кризиса и исцеления от последствий психологической травмы;

- коррекции отношений и разрешения конфликтов в образовательной среде.

Проведение тренингов с использованием метафорических ассоциативных карт позволяет найти педагогам внутренний ресурс, который способствует сохранению и укреплению психологического здоровья. Метафорические карты помогают педагогам посмотреть на свои проблемы с другой стороны, раскрепоститься и найти внутренний баланс.

Хореографическая терапия – психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего снятию психомышечного напряжения и гармонизации эмоционального и физического состояния педагогов.

Цель хореографической терапии - осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения. Музыкально-ритмическая активация способствует оживлению психомоторики, снятию скованности и напряжения у пассивных и инертных людей. У лиц, эмоционально возбудимых, хореографическая терапия высвобождает скопившуюся агрессивность и раздражение и трансформирует их в двигательные упражнения. Таким образом, танец, свободное движение под музыку позволяют освежить ощущения и позитивный настрой у педагогов. Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения и агрессии. Помимо этого, танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

Задачи хореографической терапии.

1. Усиление чувства собственного достоинства у педагогов путем выработки у них более позитивного образа тела. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я».

2. Создание «магического кольца». Занятия в группе подразумевают совместную работу педагогов в кругу, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения.

3. Повышение двигательной активности и социотерапевтического общения педагогов.

Техники хореографической терапии.

1. Неструктурированный танец. Одним из основных методов хореографической терапии является использование неструктурированного, спонтанного танца (индивидуального, диадного, группового) для самовыражения и выражения отношений.

2. Круговой танец необходим для снижения тревожности и сопротивления; развития внутригруппового единства и межличностных отношений педагогов.

Этапы хореографической терапии.

Первый этап занимает несколько минут. Обычно на нем проводится разминка, помогающая каждому участнику подготовиться к работе. Разминочные упражнения затрагивают три аспекта: физический («разогрев»), психический (идентификация с чувствами) и социальный (установление контактов).

На втором этапе происходит разработка общегрупповой темы. Например, разрабатывается тема «радости и грусти». На уровне движений могут «радоваться» и «грустить» отдельные части тела.

На заключительном этапе занятия происходит релаксация педагогов под спокойную музыку. Характер движений определяют сами педагоги. Используются групповые игры: «Зеркало», «Паруса», «Цепочка» и др.

Хореографическая терапия способствует гармонизации эмоционального состояния педагогов, снятию психомышечного напряжения и релаксации.

Использование метафорических ассоциативных карт и хореографической терапии способствует профилактике психологического выгорания педагогов, а также сохранению и укреплению их психологического здоровья.

Список литературы:

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2021. – 122 с.

2. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности: психологический практикум. – СПб.: Речь, 2004. – 270 с.

3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.:Питер, 2005. – 336 с.